



Receta de **Algas de Galicia** **Clemente Fernández Súa.**

Diplomada en Nutrición y Dietética: **M^a Dolores Simón Curull**

Naturópata: **Luisa Martín Rueda**

Maestra de Cocina: **M^a Pilar Ibern García**

Doctor en Biología Aplicada: **Mateo Magariños**

Técnica en Dietética y Nutrición: **María Niubó**

Fotografía: Platos (interior y portada): **Mar Pons**



Sopa fría de remolacha y Dulse

INGREDIENTES

Ingredientes

	Unas hojas de alga
	Dulse
20 g	de remolacha roja
	De crema de leche
1 kg	o crema de soja
200 ml	Yogour de cabra o vaca
1	Un diente de ajo (opcional)
	Zumo de medio limón
	Pimienta blanca
	Sal de hierbas o alga instant

Preparación

Lavaremos las remolachas sin quitarles la piel para evitar su sangrado en la cocción.

Sumergir en agua hirviendo con una pizca de sal y cocer hasta que estén blanditas y se desprenda la piel fácilmente.

Ecurrir y reservar y cuando las tengamos a temperatura ambiente, agregaremos la crema de leche, el yogur, el ajo, el limón, las algas Dulse y las especias.

Triturar hasta obtener la textura adecuada.

Guardar en el frigorífico y servir fresquita decorada con unas ramitas de cebollino fresco.

Receta de Algas de Galicia

Clemente Fernández Súa.

Diplomada en Nutrición y Dietética: M^a Dolores Simón Curull

Naturópata: Luisa Martín Rueda

Maestra de Cocina: M^a Pilar Ibern García

Doctor en Biología Aplicada: Mateo Magariños

Técnica en Dietética y Nutrición: María Niubó

Fotografía: Platos (interior y portada): Mar Pons

